

La réponse combat-fuite-gel

« *Fight-flight-freeze response* » en anglais



La réponse combat-fuite-gel est l'un des mécanismes que le corps utilise pour nous protéger du danger (ex. : la menace d'un tigre). Lorsque l'on se sent menacé, plusieurs changements physiologiques nous préparent soit à affronter la menace, à la fuir, ou à rester immobile.

Quels sont les symptômes de la réponse combat-fuite-gel ?



Comment est déclenchée la réponse combat-fuite-gel ?

En situation de stress ou d'anxiété, par exemple avant de faire une présentation, le corps peut déclencher la réponse combat-fuite-gel. Les symptômes ne sont alors souvent pas adaptés à la situation. L'accélération du rythme cardiaque et les sueurs peuvent certes aider à échapper à un tigre, mais elles n'aident pas vraiment à se sentir calme et détendu pendant une présentation.

La réponse combat-fuite-gel est-elle mauvaise ?

Tout le monde fait l'expérience de la réponse combat-fuite-gel à des degrés divers. En général, c'est naturel, sain et ce n'est pas un problème. Cependant, lorsqu'elle est associée à une colère excessive, de l'anxiété exacerbée, un stress prolongé ou à d'autres problèmes invalidants, il peut être nécessaire d'intervenir.

Comment gérer la réponse combat-fuite-gel ?

La réponse combat-fuite-gel étant avant tout physiologique (= dans le corps), il est possible de l'apaiser en agissant sur le corps.

Des techniques telles que la respiration profonde et la relaxation (ex. : visualisation, relaxation musculaire progressive) permettent d'apaiser les symptômes de la réponse combat-fuite-gel. En effet, elles agissent sur le corps en activant des réponses opposées, par ex. : une respiration plus lente et plus profonde, le ralentissement du rythme cardiaque, la détente des muscles, etc. Il s'agit donc de les pratiquer quotidiennement pour en observer les bienfaits.

